

O meta-analiză a studiilor populaționale ample efectuate, demonstrează că acesta determină o creștere cu 27-37% a riscului de mortalitate totală și cu 65-93% a riscului de boală cardiovasculară.

Sindromul metabolic înglobează un claster de dereglări severe și se atestă în cazul când sunt prezente cel puțin 3 din următoarele: insulinorezistența, obezitatea abdominală, dislipidemia și hipertensiunea arterială. La complexul descris pot fi adăugate: starea protrombotică și cea proinflamatorie, steatoza hepatică non-alcoolică și apneea de somn.

Scopul studiului. Studiarea prevalenței sindromului metabolic la copii cu patologii cardiace.

Material și metode. Lotul a fost alcătuit din 20 de copii, cu vârsta cuprinsă între 10 și 17 ani, raportul fete : băieți fiind de 1:1, cu participare liber consimțită. Definiția SM s-a efectuat după criteriile Federației internaționale de Diabet.

Rezultate. În 31,25% din cazuri – sindromul metabolic confirmat, în 25% - subiecți cu 2 factori de risc, iar 43,75% din cazuri – subiecți cu un factor de risc către sindromul metabolic.

Concluzii. Sindromul metabolic instalat la copii necesită o abordare și o intervenție terapeutică cât mai precoce și cât mai eficientă, avînd ca scop prevenirea instalării complicațiilor ireversibile la vârsta de adult.



Чугунова Ольга Викторовна

АНЕМИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И.Мечникова Минздрава России, г. Санкт-Петербург.*

Ключевые слова: анемия, подростки, диагностика, профилактика.

Долгое время система здравоохранения традиционно не обращала внимание на анемию, как на серьезное заболевание. Но, анемии считаются не только серьезным заболеванием, ухудшающим качество жизни пациента и течение основного заболевания, а у детей и подростков рост и развитие, но и распространенным.

В практической деятельности врача наиболее часто встречается железодефицитная анемия (ЖДА), т.к. в 85% случаев причиной снижения содержания гемоглобина в единице объема крови является дефицит железа.

Самый уязвимый возраст – подростковый, имеющий свои особенности, обусловленные вегетативной, эндокринной и иммунной перестройкой организма на фоне физиологического ростового скачка, когда потребность в железе особенно высока. Главным фактором, способствующим развитию ЖДА у подростков, является несоответствие между запасами железа в организме и потребностью в нем. В современное время изменение характера питания, пищевых предпочтений, увлечение радикальными диетами приводит к недостаточному поступлению железа с пищей. Свой вклад в развитие ЖДА вносят заболевания желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, а у девушек значимы повышенные потери железа из-за кровотечений (маточные кровотечения пубертатного периода, дисменорея).

Особенностью данного заболевания в подростковом возрасте является то, что клинические симптомы выражены незначительно или даже отсутствуют, а жалобы не предъявляются. Это влияет на своевременность диагностики. Преодоление «проблемы анемии» основано на «широкомасштабных скрининговых программах». Первичный скрининг на анемию – параметры клинического анализа крови. Для верификации диагноза ЖДА необходимо оценить феррокинетику по показателям биохимического анализа крови (сывороточный ферритин, уровень растворимых трансферриновых рецепторов).

Снижение содержания сывороточного ферритина подтверждает наличие дефицита железа независимо от концентрации гемоглобина. Выявление ЖДА - поздняя диагностика железодефицитного состояния. Предшествующая анемии стадия латентного железодефицита (ЛДЖ) также неблагоприятно влияет на состояние здоровья, что обусловлено той ролью, которую железо, как эссенциальный элемент, играет в организме человека.

Правильно поставленный диагноз является ключевым моментом лечения анемии. Основа лечения ЖДА – назначение железосодержащих препаратов на фоне коррекции питания и устранения причины железодефицита.

ЖДА – заболевание, развитие которого необходимо и можно предотвратить. Поэтому профилактика железодефицита важна и особенно у подростков с быстрыми темпами роста, имеющих метаболические и эндокринные дисфункции, спортсменов, юных беременных. Первичная профилактика – это рациональное питание и минимизация факторов риска возникновения дефицита железа. Вторичная профилактика - выявление и лечение ЖДА и ЛДЖ.



Кутанова Рано Алымбековна

ИНТЕГРАЦИЯ КУРСА «ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ В ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ» В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В КЫРГЫЗСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. И. АРАБАЕВА

Кандидат педагогических наук, доцент Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева

Аннотация: В данной статье рассматривается электронный курс «Здоровье подростков в жизненном цикле», а также необходимость использования курсов для педагогической специальности в ВУЗах. Автор раскрывает цели и задачи курса, пререквизиты, постреквизиты и необходимые рекомендации по использованию данного курса.

Ключевые слова: Здоровое поколение, электронный курс, студент, модуль, компетентность, самостоятельная работа, умение, знание, профессиональная ориентация, здоровье.

Предлагаемый курс «Здоровье подростков в жизненном цикле» разработан с учетом профессиональной ориентации студентов и будущих функциональных обязанностей в средней школе.

По своему содержанию курс рассчитан на 2 кредита, общий объем по трудоемкости составляет 60 часов из них 16 часов лекций, 14 часов практических занятий, 30 часов самостоятельной работы студентов. Освоение данного курса рекомендуется после или параллельно с курсами «Педагогика», «Психология» и «Возрастная анатомия, физиология и гигиена детей и подростков».

Пререквизиты. Курс «Здоровье подростков в жизненном цикле» базируется на материале школьных программ по анатомии, физиологии и гигиене человека, обществоведению и на знаниях, полученных в КГУ им. И. Арабаева в процессе изучения педагогики, психологии и возрастной анатомии, физиологии и гигиены.

Постреквизиты. Перечень знаний, умений и компетенций, которыми должен овладеть студент по завершении кур-

са будут непосредственно востребованы для усвоения материала других дисциплин с учетом профессиональной ориентации студентов, таких как «Технология и методика преподавания». Понимание психо-физиологических особенностей подростков позволит педагогу выбрать адекватные методы обучения и воспитания подрастающего поколения, как в период прохождения педагогической практики, так и в будущей профессиональной деятельности. В процессе изучения курса «Здоровье подростков в жизненном цикле» студенты наряду с теоретическими знаниями приобретают навыки и умения, необходимые им для работы в школе.

Цели и задачи

Миссия: Основная миссия курса «Здоровый образ жизни» - сформировать у студентов целостное представление о комплексном подходе к сохранению и укреплению здоровья, обучении, основанном на развитии жизненных навыков и ответственного поведения.

Цель курса: повышение потенциала студентов педагогических специальностей для внедрения профилактических программ в учебно-воспитательный процесс школы и формирования здорового образа жизни подростков и молодежи.

Основными задачами курса «**«Здоровье подростков в жизненном цикле»» являются:**

- повысить уровень профессиональной компетенции студентов педагогических специальностей и сформировать у них навыки преподавания основ здорового образа жизни у подростков и молодежи с применением инновационных технологий и интерактивных методик обучения;
- оказать помощь будущим педагогам в разработке и проведении обучающих занятий, подборе информационных материалов, критериев и методов оценки знаний и навыков;
- содействовать формированию у будущих учителей навыков по интеграции профилактических программ в учебно-воспитательный процесс образовательных организаций;
- повысить уровень профессионализма у будущих педагогов в плане формирования жизненных навыков ответственного поведения подростков и организации деятельности, ориентированной на обучаемых;
- развить навыки использования и применения электронных учебников и учебно-методических материалов.

Теоретические знания, полученные студентами на лекциях и в ходе самостоятельной работы с электронными учебниками и методической литературой, закрепляются проведением практических занятий, на которых студенты повторяют, закрепляют и расширяют изученный материал.

Курс ориентирован на освоение общих теоретических основ развития человека в подростковом возрасте; психофизиологических особенностей подросткового периода, комплексного подхода к профилактике и укреплению здоровья, включающего в себя правовой и гендерный подход к вопросам репродуктивного и сексуального здоровья и правам молодежи в этой области, внедрение профилактических программ для подростков и молодежи, а также создание необходимых условий для эффективной их реализации.

Структура организации материала позволяет адаптировать электронный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» к различным целевым группам обучающихся, желающих расширить свой кругозор или повысить свою квалификацию в рамках данного направления. Материал курса окажется полезным не только студентам, но и педагогам и сотрудникам служб общественного здравоохранения.

В учреждениях высшего профессионального образования обучаются студенты различных культурных, национальных, социальных групп. Поэтому в каждом предмете учебного плана преподаватели должны работать в направлении поликультурного воспитания. Поликультурное воспитание многодисциплинарно. Наличие поликультурного компонента в учебных дисциплинах позволяет решать двойную задачу: стимулировать интерес обучающихся к новому знанию и одновременно предлагать различные точки зрения на окружающий мир. В предмете «Здоровье подростка в жизненном цикле» этот вопрос следует рассматривать при изучении вопросов «Подростковый период как залог будущего здоровья отдельных граждан и нации в целом», «Взаимосвязь культурных, психологических и социальных изменений», «Гендерный подход к вопросам сексуального и репродуктивного здоровья подростков».

При использовании электронного курса следует, прежде всего, изучить рабочую учебную программу дисциплины для того, чтобы составить общее представление о структуре и содержании курса. Важную роль в изучении дисциплины играет самостоятельная работа, которую рекомендуется посвятить изучению источников информации, системе показателей и методике их определения.

При работе с электронным курсом особое внимание следует обратить на методических рекомендациях для преподавателей и студентов.

Рекомендации к изучению отдельных тем дисциплины

При изучении раздела 1 «Общие теоретические основы развития человека в подростковом периоде» особое внимание следует обратить на концептуальные основы здоровья подростков и комплексный подход к профилактике и укреплению сексуального и репродуктивного здоровья.

При изучении раздела 2 «Особенности подросткового периода» особое внимание следует обратить на то, как физиологические, психологические и социальные особенности подростков влияют на их здоровье и развитие, формирование гармоничной личности и активной жизненной позиции.

При изучении раздела 3 «Правовой подход к вопросам сексуального и репродуктивного здоровья подростков» особое внимание следует обратить на влияние гендерных вопросов на развитие общества и государства в целом, правовые и гендерные подходы к вопросам здравоохранения и защиты прав человека в контексте сексуального и репродуктивного здоровья.

При изучении раздела 4 «Профилактика через информирование» особое внимание следует обратить на эффективные подходы к профилактике проблем и нарушений репродуктивного здоровья, принципах профилактики ИППП и ВИЧ.

При изучении раздела 5 «Методы и подходы к обучению здорового образа жизни» особое внимание следует обратить на обучение здорового образа жизни на основе жизненных навыков и содержание интерактивных методов обучения.

Рекомендации по работе с компьютерным курсом «Здоровье подростка в жизненном цикле»

В изучении курса оказать большую помощь компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле». Он состоит из двух компонентов:

теоретико-познавательный включает в себя:

- основные термины;

- ключевые понятия и их определения;
- основные факты, явления, процессы, события;
- описание основных законов, теорий, ведущих идей;
- выводы и т. п.

инструментально-практический объединяет:

• характеристики основных методов познания, правил применения знаний, способов усвоения и самостоятельного поиска знаний;

- описание задач, опытов и упражнений;
- составление набора задач, опытов, самостоятельных работ;
- обзоры, разделы, систематизирующие и интегрирующие учебный материал.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» включает в себя основной, дополнительный и пояснительный текст. Основной текст освещает вопросы, непосредственно относящиеся к программе. В дополнительном тексте студент встретится с обращением к читателям, нормативными правовыми документами, справочными материалами, выходящими за рамки программы и рекомендуемой литературой. В пояснительном тексте отражены предметные введения к учебнику и его разделам, примечания, разъяснения, словари, пояснения к схемам и диаграммам.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» содержит гипертекст и гипермедиа. Гипертекст - это информационный массив, на котором заданы и автоматически поддерживаются связи между различными элементами учебника. Гипертекстовая структура учебника обеспечивает электронный просмотр больших объемов иерархически организованной текстовой и графической информации и быстрый поиск информации по различным признакам. Студент может выработать свой индивидуальный маршрут поиска информации в информационном массиве учебника. Он может выбирать ту или иную стратегию чтения единого текста. В то же время вследствие активного перемещения по множеству тем, у студента может сложиться ложное впечатление полного усвоения информации при весьма поверхностном знакомстве с ней, либо даже при неверной интерпретации содержимого гипертекста. Поэтому после каждой темы имеются контрольные вопросы с обратной связью, которые позволяют проверить уровень усвоения материала. По сути, для правильного целесообразного пути ознакомления с материалом необходимо предварительно знать этот материал. В этом помогут лекции преподавателя.

Под гипермедиа понимается способ организации мультимедиа. Мультимедиа предполагает объединение в компьютерной системе нескольких средств предоставления информации, а именно: текст, звук, графика, мультимпликация, видео, пространственное моделирование. Гипермедиа состоит из узлов, которые являются основными единицами хранения информации и могут включать в себя страницы текста, графику, звуковую информацию, видеоклип или целый документ. Гипермедиа облегчает понимание изучаемого материала за счет воздействия не только на зрительную, но и слуховую и эмоциональную память.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» освобождает студента от лишних действий, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров и решить больше задач. Система поиска поможет каждому пользователю почти мгновенно «открывать» в таком учебнике любой материал. Учебник предоставляет широчайшие возможности для самопроверки на всех этапах работы и исполняет роль бесконечно терпеливого наставника, предоставляя практически неограниченное количество разъяснений, повторений, подсказок и прочее.

Ни одна творческая работа – написание реферата, эссе, выполнение курсовой или дипломной работы (проекта) – не может быть успешно выполнена без знакомства с современной литературой по разрабатываемому вопросу. В Кыргызстане и за рубежом систематически публикуется множество монографий, брошюр и статей по отдельным аспектам педагогических технологий, возрастной анатомии, физиологии гигиены, психологии, социологии и других отраслей. В помощь студенту в дополнительном тексте после каждого раздела (модуля) приведен список литературных источников.

Рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Для подготовки к сдаче зачета студентам рекомендуется еще раз пройти обучение с помощью компьютерного курса «Здоровье подростков в жизненном цикле», самостоятельно проверить уровень освоения курса, диагностировать свои ошибки, поработать с ошибками для их устранения.

Для повышения умственной работоспособности необходимо правильно распределить свою работу во времени, умело использовать физиологические перерывы. После одного-двух часов работы рекомендуется делать перерыв на пять-семь минут, физические упражнения и усиленное глубокое дыхание. Всё это стимулирует центральную нервную систему и повышает работоспособность



Елена Павловна Куршубадзе

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТРЯДА «БОБР» ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагог-организатор государственного учреждения образования «Средняя школа № 51 г. Минска»

Задача каждого человека - воспитание в себе потребности беречь и преумножать то, что щедро дарит нам природа, беречь свою и другую жизнь, как величайшее творение и богатство на земле. Сегодня крайне необходимо воспитать в каждом гражданине чувство ответственности за это высшее достояние земли.

Ведущая педагогическая идея представленного опыта – привить каждому субъекту социума потребность в бережном отношении к окружающему миру и человечеству в целом.

Отряд специального назначения «БОБР», *белорусский отряд бережливых ребят*, призван осуществлять деятельность по пропаганде знаний, умений и навыков, необходимых для формирования безопасной жизнедеятельности. В процессе развития выделилось три основных взаимосвязанных между собой направления: береги ресурсы, береги жизнь, береги душу.

Отсюда появились следующие виды деятельности:

- *информационно-пропагандистская* - основа работы отряда «БОБР». Своими силами создали в школе уголок «Острова безопасного детства». В рекреациях школы появились информационные кармашки с листовками о бережном отношении к ресурсам, о внимательном отношении друг к другу, о мерах безопасного поведения;